

# ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY TRONG BƠI ÉCH CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BƠI K50 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

## APPLYING EXERCISES TO DEVELOP ARM STRENGTH IN BREAST STROKE FOR STUDENTS K50 MAJORING IN SWIMMING AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Vũ Văn Thịnh - Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, tác giả đã lựa chọn được 9 bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, qua kiểm nghiệm thực tế giảng dạy, huấn luyện đã nâng cao thành tích cho sinh viên, góp phần nâng cao hiệu quả của công tác giảng dạy và huấn luyện trong nhà trường.

**Từ khóa:** Bài tập; sức mạnh tay; bơi ếch; sinh viên.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods, the author has selected 9 exercises to develop arm strength in breaststroke for students majoring in Swimming K50, Hanoi University of Physical Education and Sports. Through teaching and coaching practicality, the study has improved achievements for students majoring in Swimming, contributing to improving the effectiveness of teaching and training in the school.

**Keywords:** Exercises; arm strength; breaststroke; students.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi là một môn thể thao rất đặc thù, việc hình thành các kỹ năng và kỹ xảo hay phát triển các tố chất thể lực phải thực hiện song song ở cả hai môi trường là trên cạn và dưới nước nên việc không chú trọng đến các bài tập thể lực nhằm phát triển các tố chất thể lực cho sinh viên chuyên ngành Bơi là một thiếu sót rất lớn. Vì vậy, vấn đề đặt ra là để công tác giáo dục các tố chất thể lực cho sinh viên chuyên ngành Bơi đạt hiệu quả về chất thì bên cạnh phần cứng của chương trình, cần đa dạng hoá các loại hình bài tập phát triển các tố chất thể lực để giảng viên, sinh viên có thể tập luyện mà không bị chi phối quá nhiều bởi điều kiện cơ sở vật chất...

Từ thực tiễn trong công tác giảng dạy, nhận thấy việc sử dụng các bài tập huấn luyện phát

triển thể lực đặc biệt là sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi còn bị hạn chế, các bài tập chưa đồng bộ, chưa được kiểm nghiệm đánh giá nên hiệu quả đạt được chưa cao. Để nâng cao hiệu quả công tác đào tạo, cần có một chương trình giảng dạy, huấn luyện đảm bảo tính hệ thống và khoa học, ứng dụng những phương pháp và xây dựng các bài tập phát triển sức mạnh tay trong giảng dạy bơi ếch một cách phù hợp và đảm bảo hiệu quả cao trong giảng dạy, huấn luyện.

### 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực

nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

### 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 3.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn, qua khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện cho sinh viên chuyên ngành Bơi của trường Đại học Sư phạm TDTT, đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập đã và đang được sử dụng trong thực tế để phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 22 HLV, các chuyên gia, các giảng viên đang công tác giảng dạy, huấn luyện bơi tại các trung tâm huấn luyện, các CLB... để lựa chọn ra bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 9 bài tập có mức độ ưu tiên sử

dụng từ 80% trở lên để phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội trong thực tế giảng dạy, huấn luyện. Đó là các bài tập sau:

Bài tập 1: Bơi kéo giãn dây cao su 2 lần x 2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3').

Bài tập 2: Kéo dây cao su 30s x 2 lần x 2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3').

Bài tập 3: Bơi kéo xô và tay đeo bàn quạt 2 lần x 50m quãng nghỉ 3 phút.

Bài tập 4: Bơi tốc độ theo dây cao su 2 lần x 50m, quãng nghỉ 2 phút.

Bài tập 5: Kéo tạ ròng rọc trên cạn 1 phút, Nghỉ ngơi tích cực.

Bài tập 6: Nằm sấp chống đẩy 30s x 2 lần x 2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3').

Bài tập 7: Co tay xà đơn 30s x 2 lần nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 8: Đẩy xe bò 2 lần x 30m nghỉ giữa các phần 3 phút.

Bài tập 9: Quạt tay ếch với dây cao su 30s x 2 lần x 2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3').



Ảnh minh họa

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (n=22)**

TT	Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 1		Ưu tiên 1		Tổng điểm	Tỷ lệ%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Bơi 4 kiểu với gầu cản 4x50m, quãng nghỉ 3 phút	6	18	5	10	11	11	39	59.09
2	Bơi kéo giãn dây cao su 2lần x2tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3')	16	48	6	12	0	0	60	90.91
3	Kéo dây cao su 30s x 2lần x2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', các tổ 3')	19	57	3	6	0	0	63	95.45
4	Bơi với áo cản nước 2x50m quãng nghỉ 3 phút	5	15	4	8	13	13	36	54.54
5	Bơi kéo xô và tay đeo bàn quạt 2 lần x 50m quãng nghỉ 3 phút	18	54	2	4	1	1	59	89.39
6	Bơi đứng tại chỗ chỉ dùng tay 1 phút	6	18	6	12	10	10	40	60.61
7	Bơi tốc độ theo dây cao su 2 lần x 50m, quãng nghỉ 2 phút	17	51	4	8	1	1	60	90.91
8	Bơi chân vịt 50m	4	12	4	8	14	14	30	45.45
9	Kéo tạ ròng rọc trên cạn 1 phút, Nghỉ ngơi tích cực	16	48	5	10	1	1	59	89.39
10	Nằm sấp chống đẩy 30s x 2lần x2tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3')	22	66	0	0	0	0	66	100
11	Co tay xà đơn 30s x 2 lần nghỉ giữa các lần 1 phút	15	45	7	14	0	0	59	89.39
12	Đẩy xe bò 2 lần x 30m nghỉ giữa các phần 3 phút	20	60	2	4	0	0	64	96.96
13	Quạt tay ếch với dây cao su 30s x 2 lần x 2 tổ (nghỉ giữa các lần 1', giữa các tổ 3')	22	66	0	0	0	0	0	100
14	Bài tập bơi 200 ếch (2x200m, nghỉ giữa 5 phút)	6	18	7	14	9	9	41	62.12
15	Bơi biến tốc (2x100m, nghỉ giữa 3 phút)	4	12	6	12	12	12	36	54.54

### **3.2. Ứng dụng và xác định hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội**

#### **3.2.1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

Đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 3 test đánh giá gồm:

Qua phân tích tổng hợp tài liệu, kết quả phỏng vấn chuyên gia, kết quả kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của Test, đề tài đã lựa chọn 03 test đánh giá sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, đó là:

- Quạt tay ếch với dây cao su 30 giây (lần);
- Bơi ếch kéo dây cao su 20m (độ giãn của dây m);
- Bơi ếch tốc độ cự ly 50m (s)

#### **3.2.2. Ứng dụng các bài tập sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

##### **Tổ chức thực nghiệm.**

\* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

\* Đối tượng thực nghiệm: 24 sinh viên (14 sinh viên nam, 10 sinh viên nữ) chuyên ngành Bơi K50 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 12 sinh viên (7 sinh viên nam và 5 sinh viên nữ), được tập luyện theo các nội dung giảng dạy, huấn luyện chung của chương trình đào tạo và các bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 12 sinh viên (7 sinh viên nam và 5 sinh viên nữ), tập theo giáo án cũ theo chương trình giảng dạy môn học chuyên ngành bơi do Bộ môn Bơi, Cờ xây dựng.

\* Thời gian thực nghiệm: Toàn bộ quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 15 tuần tương ứng với học kỳ 1 năm học 2019-2020.

Nội dung thực nghiệm là 9 bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 đã lựa chọn qua phỏng vấn. Trên cơ sở của chương trình đào tạo, kế hoạch giảng dạy của nhà trường, đề tài xây dựng chương trình giảng dạy, huấn luyện sức mạnh tay cho nhóm thực nghiệm. Các bài tập được sắp xếp luân phiên tùy theo nhiệm vụ giảng dạy, huấn luyện của từng giáo án.

Trong quá trình thực nghiệm theo kế hoạch để đánh giá mức độ tác động của các bài tập đã lựa chọn, đề tài tiến hành kiểm tra vào thời điểm ban đầu (trước thực nghiệm) để đánh giá trình độ giữa hai nhóm và kiểm tra sau thực nghiệm để đánh giá hiệu quả hiệu quả các bài tập thực nghiệm trên nhóm thực nghiệm.

##### **Kết quả thực nghiệm.**

Trước khi tiến hành thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, Kết quả được trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra ban đầu của Nam sinh viên nhóm TN và nhóm ĐC**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Quạt tay ếch với dây cao su 30s (lần)	45.5±2.52	45.6±2.12	1.61	>0.05
2	Bơi ếch kéo dây cao su 20m (độ giãn của dây m)	32.4±1.61	32.5±1.72	1.65	>0.05
3	Bơi ếch tốc độ cự ly 50m (s)	45.5±1.96	45.2±1.72	1.35	>0.05

$t_{\text{bảng}} = 2.160$

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra ban đầu của Nữ sinh viên nhóm TN và nhóm ĐC**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
1	Quạt tay ếch với dây cao su 30s (lần)	40.5±2.65	40.6±2.28	1.19	>0.05
2	Bơi ếch kéo dây cao su 20m (độ giãn của dây m)	28.4±1.76	28.5±1.97	1.58	>0.05
3	Bơi ếch tốc độ cự ly 50m (s)	50.5±2.06	50.2±2.12	1.17	>0.05

$t_{\text{bảng}} = 2.262$

Qua kết quả tổng hợp ở bảng 2 và bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với 3 test đánh giá đều thể hiện  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ . Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm trình độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau.

Sau thời gian thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của Nam sinh viên nhóm TN và ĐC**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Quạt tay ếch với dây cao su 30s (lần)	46.2±2.80	52.8±2.78	3.59	<0.05
2	Bơi ếch kéo dây cao su 20m (độ giãn của dây m)	33.8±1.97	38.5±1.63	3.15	<0.05
3	Bơi ếch tốc độ cự ly 50m (s)	44.1±1.54	40.2±1.62	3.26	<0.05

$t_{\text{bảng}} = 2.160$

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của Nữ sinh viên nhóm TN và ĐC**

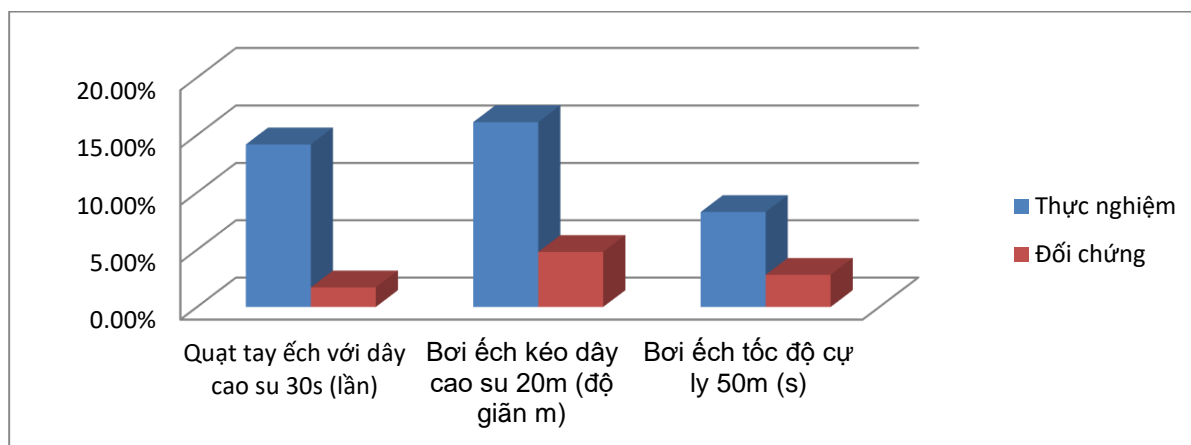
TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
1	Quạt tay ếch với dây cao su 30s (lần)	41.2±2.91	46.8±2.61	3.28	<0.05
2	Bơi ếch kéo dây cao su 20m (độ giãn của dây m)	29.8±1.82	33.5±1.88	3.09	<0.05
3	Bơi ếch tốc độ cự ly 50m (s)	49.1±2.02	46.2±1.76	3.12	<0.05

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với 3 test đánh giá cho đối tượng nghiên cứu đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Điều này cho thấy, giữa 2 nhóm hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt mặt toán học thống kê. Hay nói cách khác, sau thực nghiệm sức mạnh tay trong bơi ếch của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt.

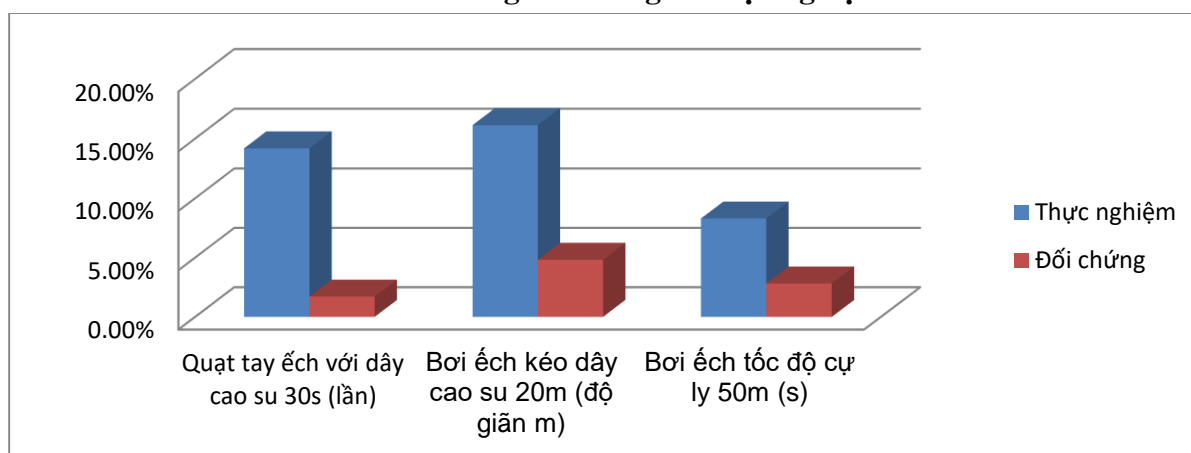
Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá và so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm, thông qua kết quả các test đánh giá của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 6, biểu đồ 1 và biểu đồ 2.

**Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng các Test đánh giá của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm**

TT	Test	Giới tính	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
			Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
1	Quạt tay ếch với dây cao su 30s (lần)	Nam	45.6±2.12	52.8±2.78	<b>14.63</b>	45.5±2.52	46.2±2.80	<b>1.52</b>
		Nữ	40.6±2.28	46.8±2.61	<b>14.18</b>	40.5±2.65	41.2±2.91	<b>1.71</b>
2	Bơi ếch kéo dây cao su 20m (độ giãn của dây m)	Nam	32.4±1.61	38.5±1.63	<b>17.20</b>	32.4±1.61	33.8±1.97	<b>4.22</b>
		Nữ	28.5±1.97	33.5±1.88	<b>16.12</b>	28.4±1.76	29.8±1.82	<b>4.81</b>
3	Bơi ếch tốc độ cự ly 50m (s)	Nam	45.5±1.96	40.2±1.62	<b>12.36</b>	45.2±1.72	44.1±1.54	<b>2.46</b>
		Nữ	50.2±2.12	46.2±1.76	<b>8.29</b>	50.5±2.06	49.1±2.02	<b>2.81</b>



**Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng của Nam sinh viên giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thời gian thực nghiệm**



**Biểu đồ 2. So sánh nhịp độ tăng trưởng của Nữ sinh viên giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thời gian thực nghiệm**

Qua kết quả của bảng 6, biểu đồ 1 và biểu đồ 2 cho thấy: Sau thực nghiệm thành tích ở các Test đánh giá của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng khá rõ rệt ở cả nam và nữ, tuy nhiên khi so sánh sự nhịp tăng trưởng của 2 nhóm cho thấy: sự tăng trưởng các Test đánh giá của nhóm thực nghiệm ở cả nam và nữ tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

Từ đó có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện đã có tác dụng phát triển sức mạnh tay và thành tích bơi ếch cho sinh viên

chuyên ngành Bơi K50 trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

**KẾT LUẬN**

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 9 bài tập phát triển sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tiễn giảng dạy, huấn luyện đã xác định được hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thành tích và sức mạnh tay trong bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi K50 trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội với độ tin cậy toán thống kê  $P < 0.05$ .

**Tài liệu tham khảo**

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao (Phạm Ngọc Trâm dịch)*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Bulgacôva N.G (1983), *Tuyển chọn và đào tạo vận động viên bơi trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội
3. Nguyễn Bá Hưng (2003), “*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập bổ trợ dưới nước nhằm nâng cao sức mạnh tay trong kỹ thuật bơi trườn sấp cho sinh viên chuyên sâu bơi lội năm thứ 2 trường đại học thể dục thể thao I*”, Luận án thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học TDTT 1.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Trạch, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Đức Thuận (2004), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bơi*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (1999), *Huấn luyện bơi lội*, Nxb TDTT, Hà Nội

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích đề tài cấp trường: “*Nghiên cứu một số bài tập thể lực nhằm phát triển sức mạnh tốc độ động tác tay kiểu bơi ếch cho sinh viên chuyên ngành Bơi lội K50 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*” năm 2020.

Ngày nhận bài: 25/01/2022

Ngày đánh giá: 8/02/2022

Ngày duyệt đăng: 18/02/2022